

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія ім. Тараса Шевченка

Рада молодих науковців

**KREMENETS SCIENCE:
OPEN AIR, АБО НАУКА В
КРОСІВКАХ
&
LITTERIS ET ARTIBUS:
НОВІ ГОРИЗОНТИ**

Випуск VI

Кременець
2021

KREMENETS SCIENCE: OPEN AIR, АБО НАУКА В КРОСІВКАХ & LITTERIS ET ARTIBUS: НОВІ ГОРИЗОНТИ: збірник наукових статей. Випуск VI / за заг. ред. О. В. Тригуби. Кременець : ВЦ КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2021. 250 с.

Друкується згідно з рішенням Ради молодих науковців Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка (протокол № 2 від 16 листопада 2021 р.).

Для внутрішнього використання.

Збірник містить статті молодих науковців, представлені в рамках роботи VI семінару-турпоходу «KREMENETS SCIENCE: OPEN AIR, АБО НАУКА В КРОСІВКАХ» та VI науково-практичної конференції «LITTERIS ET ARTIBUS: НОВІ ГОРИЗОНТИ».

Редакційна колегія:

Дубровський Р. О., кандидат філологічних наук, доцент, завідувач кафедри української мови, літератури та методик їх навчання КОГПА ім. Тараса Шевченка;

Тригуба О. В., кандидат сільськогосподарських наук, доцент кафедри біології, екології та методик їх навчання КОГПА ім. Тараса Шевченка;

Шець О. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики дошкільної та початкової освіти КОГПА ім. Тараса Шевченка;

Цісарук В. Ю., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики трудового навчання та технологій КОГПА ім. Тараса Шевченка;

Саланда І. П., кандидат технічних наук, доцент кафедри теорії і методики трудового навчання та технологій КОГПА ім. Тараса Шевченка.

Дизайн: Киричок С. В.

Верстка: Жолоб І. І.

Відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, статистичних даних, імен та інших відомостей несуть автори публікацій.

© Автори статей, 2021

старшого шкільного віку та виявити найбільш сприятливий віковий період.

Отже, найбільший приріст швидкісних здібностей у хлопців спостерігається в середньому шкільному віці (у спринтерському бігу 60 метрів на 3,6 %, у човниковому бігу 9x4 м/с – на 1,8 %) і старшому шкільному віці (спринтерський біг 100 метрів – на 3,5 %, човниковий біг 9x4м/с – на 3,1 %).

Найбільший приріст швидкісних здібностей у дівчат спостерігаються в молодшому шкільному віці (спринтерський біг 30 метрів – на 3,1 %, човниковий біг 9x4 м/с – на 1,6 %) і середньому шкільному віці (спринтерський біг 60 метрів – на 3,8 %, човниковий біг 9x4 м/с – на 2,5 %).

Висновки. Найбільш важливою педагогічною особливістю формування швидкісних здібностей в учнів освітнього етапу навчання є врахування вікових особливостей. Аналіз отриманих результатів показав, що середній шкільний вік (6-7 класи) є найбільш прогресивним періодом для розвитку швидкісних здібностей.

Література

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. 3-є вид. перероб і доп. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.

2. Волков Л. В. Фізична підготовка школярів : особливості розвитку фізичних здібностей молодшого шкільного віку. Київ : Знання України, 2003. 32 с.



Середа І. О., к. пед. н.,
Майстренко М. Ю., магістрант,

ФІТНЕС-АЕРОБІКА ЯК ФОРМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТАРШИХ КЛАСАХ

Вступ. Під час організації процесу розвитку координаційних здібностей необхідно враховувати, що більшість старшокласників мають більш-менш стійкі інтереси до того чи

іншого виду рухової активності. Аналіз програм для старшокласників виявив чимало традиційних і нетрадиційних засобів фізичного виховання, які рекомендують для вирішення завдань щодо розвитку координаційних здібностей. Правильний підбір таких засобів, методів, педагогічних умов посилюватиме ефект процесу вдосконалення координаційних здібностей у процесі фізичного виховання.

Метою дослідження є аналіз можливостей аеробіки в розвитку координаційних здібностей старшокласників.

Для реалізації мети використано **метод** теоретичного аналізу наукової літератури з досліджуваної проблеми.

Результати. Під час розвитку координаційних здібностей вирішують дві групи завдань. Перша група передбачає різнобічний розвиток координаційних здібностей. Ці завдання переважно вирішується в дошкільному та базовому фізичному вихованні учнів у школі. Досягнутий загальний рівень розвитку координаційних здібностей створює широкі передумови для подальшого вдосконалення в руховій діяльності [4].

Завдання другої групи забезпечують спеціальний розвиток координаційних здібностей і вирішуються у процесі спортивного тренування і професійно-прикладної фізичної підготовки у старшій школі, у закладах вищої освіти тощо. У першому випадку вимоги до них визначаються специфікою обраного виду рухової активності, у другому – сенситивністю розвитку та підготовкою до діяльності в обраній професії [4].

Практика фізичного виховання і спорту у своєму розпорядженні має величезний арсенал засобів для впливу на координаційні здібності. Основним засобом вдосконалення координаційних здібностей у старшій школі є фізичні вправи підвищеної координаційної складності, які містять елементи новизни. Складність фізичних вправ можна збільшити за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування інвентарю й снарядів, їх вагу, висоту; змінюючи площу опори або збільшуючи її рухливість у вправах на рівновагу; комбінуючи рухові навички; поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг і ловіння предметів; виконуючи вправи за сигналом, за певний час, з обмеженням простором [10].

Великий вплив на розвиток координаційних здібностей надає освоєння правильної техніки природних рухів: бігу, різних стрибків (у довжину, висоту і глибину, опорних стрибків, на місці та з переміщенням), метань, лазіння [10].

Для вдосконалення здатності швидко та доцільно перебудовувати рухову діяльність у зв'язку з раптовою зміною обстановки високоефективними засобами є рухливі та спортивні ігри, єдиноборства (бокс, боротьба, фехтування), аеробіка, кросовий біг, пересування на лижах по пересіченій місцевості, гірськолижний спорт [10].

Особливу групу засобів складають вправи з переважною спрямованістю на окремі психофізіологічні функції, що забезпечують управління та регуляцію рухових дій. Це вправи з вироблення почуття простору, часу, ступеня розвитку м'язових зусиль [10].

Найбільш широку та доступну групу засобів для вдосконалення координаційних здібностей складають загальнорозвивальні гімнастичні вправи динамічного характеру, ритмічної гімнастики, фанк-аеробіки, степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, які одночасно охоплюють основні групи м'язів. Це вправи без предметів і з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, булавами, степами, фітболами та ін.), порівняно прості та досить складні, що виконуються у змінених умовах, у різних положеннях тіла або його частин, у різні сторони: елементи акробатики (перекиди, різні перекати тощо), вправи в рівновазі [1; 2, с. 15–20; 3; 6, с. 135–136; 8, с. 456–457; 9, с. 180].

Більшість із вищеперелічених засобів належать до оздоровлювальної аеробіки. Успішне виконання вправ в оздоровчій аеробіці залежить від точності рухів. Для гарного засвоєння фізичних вправ кожен із тих, хто займається, потребує більшої або меншої кількості часу. Якщо людина здатна добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна стверджувати, що вона є спритною. Головним складником спритності є координаційні можливості людини [7]. Координація (руху) – це «здатність людини раціонально організувати рухи у просторі, за часом і ступенем м'язової напруги, відтворювати або перебудовувати їх залежно від оперативної ситуації» [5].

Засобами аеробіки успішно розвивають такі порівняно самостійні види координаційних здібностей, як:

1) здібність до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів. Обумовлюється точністю рухових

відчуттів і сприйняття, які часто доповнюються слуховими та зоровими;

2) здібність до орієнтування у просторі. Визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, щодо просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання;

3) здібність до збереження стійкості пози (рівноваги). Визначається здатністю зберігати стійку позу у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї;

4) відчуття ритму. Визначається здатністю точно відтворювати та цілеспрямовано управляти швидкісно-силовими і просторово-часовими параметрами рухів;

5) здібність до довільного розслаблення м'язів. Визначається під час виконання рухів умінням перейти від напруження до розслаблення м'язів, виконанням вправ у різних функціональних станах, забезпеченням належного емоційного стану тощо;

6) координованість рухів. Визначається здатністю до раціонального вияву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі наявного запасу рухових умінь і навичок. Удосконалюється координація руху за допомогою вправ із різноманітними поєднаннями рухових дій окремими частинами тіла в різних площинах. До них належать асиметричні рухи, поєднання стрибків, поворотів і т. п. [6, с. 138–139].

Для якісної зміни координаційної складності рухів С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова рекомендують застосовувати наступні способи: зміна кількості частин тіла, які беруть участь у вправах; використання визначеної площини рухів різними частинами тіла; використання різнонаправлених у суглобах частин тіла; використання різного ритму рухів рук і ніг; зміна частоти використання нових рухів; виконання кроків із різною амплітудою; зміна напрямку виконання рухів; використання переміщень у просторі [6, с. 140].

Для розвитку координаційних здібностей використовують такі методи: повторний метод з ординарними інтервалами відпочинку; інтервальний метод з ординарними інтервалами відпочинку; цілісний метод; метод термінової інформації; ігровий метод [6, с. 141].

Аналіз літератури виявив чимало досліджень, присвячених розвитку координаційних здібностей засобами аеробіки.

Так, дослідження фахівців присвячені можливостям використання різних видів оздоровчої аеробіки в освітньому процесі студенток: Г. Ільницька (пілатес); О. Старкова (танцювальна аеробіка); Т. Лисицька, Т. Суєтіна, Т. Ротерс (ритмічна гімнастика); О. Кібальник, О. Соколова, О. Штих (степ-аеробіка); Н. Баламутова (гідроаеробіка); Ж. Козіна, Т. Базиліук (аквафітнес); О. Фоменко, О. Школа (фітнес-аеробіка); О. Крючек, Т. Ковшура, А. Боляк (спортивна аеробіка); О. Черненко (футбол-аеробіка); І. Зінченко, Т. Бала, І. Масляк (черлідінг) та інші.

Багато вчених рекомендують застосовувати аеробіку для розвитку координаційних здібностей у підготовці спортсменів: О. Верітова (дзюдо), Т. В. Шепеленко, М. І. Дорош, Бодренкова І. О. (футбол), Л. Балатска, С. Гвоздецька (баскетбол) тощо.

Розроблені методики, рекомендації для студенської молоді без розподілу за гендерними особливостями.

Висновок. Отже, можливості оздоровлювальних видів аеробіки в розвитку та відсутність чітко адаптованих методик розвитку координаційних здібностей юнаків наштовхують на розробку експериментальної навчальної програми як умови для вдосконалення координаційних здібностей юнаків старших класів із використанням засобів аеробіки.

Література

1. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Завадыч В. М. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий степаэробикой. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 8. С. 15–20.
3. Конердинг М. А. Упражнения с гимнастическим мячом. Санкт-Петербург : Пастер, 2001. 26 с.
4. Координаційні здібності. URL: <https://studfile.net/preview/4543023/>.
5. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації. Київ : Олімпійська література, 1998. С. 234.
6. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. С. 135–146.

7. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Москва : Просвещение, 1989. С. 233.

8. Сластіна О. О. Вплив занять фанк-аеробікою на координаційні здібності студенток. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школі*. 2018. Вип. 58-59 (111–112). С. 456–461.

9. Череповська О. А. Деякі аспекти фізичного виховання студентської молоді. Методи сприяння розвитку координаційних здібностей за допомогою занять аеробікою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 179–182.

10. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи. Рівень стандарту. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>.



Солтис О. В., аспірантка

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ДО ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЛЮВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА КОРДОНОМ

Вступ. На початку XXI століття проблема здоров'я людини постає як одна з найпріоритетніших. У міжнародних документах Ради Європи, ЮНЕСКО, Організації Економічної Співпраці та Розвитку, директивах Всесвітньої асоціації освіти дітей (*National Association for the Education of Young Children (NAEYC)*) наголошується на необхідності обізнаних фахівців, які здатні до професійного самовдосконалення та створення умов для цілеспрямованого фізичного розвитку дітей передшкільного віку.

В умовах інтеграції національної освіти до Європейського та світового освітнього простору необхідно враховувати